22 Ιανουαρίου 2015

Τα τέσσερα πιο σημαντικά οφέλη του πρωινού γεύματος για τα παιδιά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Η συστηματική κατανάλωση πρωινού αποτελεί μια διατροφική συνήθεια που έχει συσχετισθεί με πολλαπλά οφέλη για την υγεία, τόσο για τους ενήλικες όσο και για τα παιδιά.
Ωστόσο, το άγχος της καθημερινότητας, το πρωινό «τρέξιμο» και η έλλειψη ύπνου έχουν ως αποτέλεσμα ένα σημαντικό ποσοστό παιδιών και εφήβων να παραλείπουν το εν λόγω γεύμα. Η παράλειψη του πρωινού, πέραν του ότι «στερεί» από τα παιδιά σημαντικά οφέλη, έχει φανεί επίσης ότι συνοδεύεται και από άλλες «ανθυγιεινές» συμπεριφορές, όπως είναι για παράδειγμα η αυξημένη ενασχόληση με καθιστικές δραστηριότητες.

Παρακάτω λοιπόν, θα βρείτε τέσσερεις λόγους για να καταναλώνει το παιδί σας πρωινό καθημερινά:
Παρέχει την απαραίτητη ενέργεια για το ξεκίνημα της μέρας: Η κατανάλωση πρωινού παρέχει στον οργανισμό την ενέργεια που χρειάζεται, προκειμένου να ανταπεξέλθει στις ανάγκες της ημέρας, μέχρι την κατανάλωση του επόμενου γεύματος. Από την άλλη, έχει φανεί πως η παράλειψη του πρωινού γεύματος μπορεί να οδηγήσει σε εμφάνισης ατονίας. Συνεπώς, το πρωινό μπορεί να βοηθήσει το παιδί σας ώστε να μην αισθάνεται κόπωση και να είναι δραστήριο μέσα στη

μέρα.

Βελτιώνει τη συγκέντρωση και τη σχολική απόδοση: Ένα ισορροπημένο πρωινό παρέχει άμεσα στον οργανισμό την ενέργεια που χρειάζεται για τη λειτουργία του εγκεφάλου, ενώ μελέτες έχουν δείξει ότι συμβάλλει στην ενίσχυση της πνευματικής απόδοσης σε παιδιά και εφήβους. Ειδικότερα, η κατανάλωση πρωινού έχει συσχετιστεί με καλύτερη μνήμη, συγκέντρωση, καθώς και σχολικές επιδόσεις.

Βοηθά στη ρύθμιση του σωματικού βάρους: Σύμφωνα με τα διαθέσιμα ερευνητικά δεδομένα, τα άτομα που καταναλώνουν πρωινό γεύμα, τείνουν να έχουν χαμηλότερο σωματικό βάρος και κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας συγκριτικά με άτομα που το παραλείπουν. Η παράλειψη του πρωινού μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο αίσθημα πείνας κατά τη διάρκεια της μέρας και επακόλουθη υπερκατανάλωση τροφής η οποία σταδιακά μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση του σωματικού βάρους.

Συμβάλλει στη διαμόρφωση υγιεινών διατροφικών συνηθειών: Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι τα παιδιά που καταναλώνουν πρωινό τείνουν να έχουν καλύτερες διατροφικές συνήθειες και μεγαλύτερη πιθανότητα να καλύπτουν τις ανάγκες τους σε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

Συνεπώς, η συστηματική κατανάλωση πρωινού μπορεί να εξασφαλίσει την πρόσληψη πολύτιμων για το παιδί σας βιταμινών και άλλων θρεπτικών συστατικών, αλλά και να θέσει τις βάσεις για υγιεινές διατροφικές συνήθειες που θα διατηρηθούν και κατά την ενήλικο ζωή.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr